

最新加速跑教学设计 加速度说课稿(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

加速跑教学设计篇一

每年总是在说，有多少学生毕业就失业，给人造成了一种感觉：就是现在很多大学生都找不到工作，找工作比当年高考难多了，这就无形中造成了一种“就业恐慌”，所以很多学生刚毕业时不管什么工作，能上班再说，等积累了一定的工作经验后再跳槽；这就是这些年一些高校，媒体等所鼓吹的“先就业，后择业”的理论，这个理论我相信很多大学生朋友都听过，但我要告诉你们的是：这句话是典型的谬论，正是这句话误导了很多大学生树立了错误的就业观念，先干着，不合适再跳！这就直接导致了用人单位对大学生的不良印象，认为现在大学生稳定性差，频繁跳槽，眼高手低。就象我们谈恋爱，我对你说：“我们只是先谈谈，但我不会和你结婚，以后有比你好的我就换”，你愿意吗？记住：忠诚永远是企业用人的第一标准！

自信心永远是必备的条件，就业恐慌是不假，但这么多年也从未听说过有哪个大学生因为找不到工作饿死的，事业还是那句老话：虽然道路是坎坷的，但前途还是光明的！大学生就应该朝气蓬勃，自信但不自大；笔者做hr已经七年了，我们同行在交流时普遍认为自信心强的人在企业潜力更大，抗压能力更强，可塑性更强；当然自信是来源于实力，刚参加工作时要注意多观察，多积累，自信是在一次次的成功中慢慢积累的，成功的次数多了，你的自信心自然就强了！

任何时候都要注意自己的修养，做一个有礼貌、有素质的人在任何企业、任何时候都是必须的，给本部门同事、其他部门的同事、公司客户甚至是公司清洁工留下一个好的印象对你都是有帮助的，现在很多企业都用“360度考核“的方法来评价一个员工，别人对你的评价至少可以反映出你沟通能力的强弱！

加速跑教学设计篇二

本课以“健康第一”为指导思想，以体育新课程标准水平一的五个学习领域目标为依据，以学生发展为中心，注重学生主体性的发挥，培养学生创新精神和实践能力。

依据教学目标，本课选择二年30米加速跑的课程，通过跑的辅助练习高抬腿跑，提高30米加速跑的运动技能，发展学生的上下肢协调性和奔跑能力，掌握正确奔跑姿势，促进学生身心健康。

小学二年级的。学生具有活泼好动的个性和想像力丰富、求新、求变的心理特点。但他们的认知和技能水平还较低，注意力容易转移、自控力较差。本课采用情景化教学，利用毽子作为教具激发学生的学习兴趣，遵循学生的发展规律，阶梯性的设计高抬腿跑和加速跑的尝试，充分调动学生的学习积极性，循序渐进的实现本课的。教学目标。

1、认知目标：使学生了解原地高抬腿和行进间高抬腿跑的方法，学习跑的正确姿势。

2、技能目标：通过教学，发展学生的下肢力量，增强快速跑的能力。通过游戏，掌握投掷的正确姿势，培养学生手眼的配合能力，发展上肢力量。

3、情感目标：培养学生热爱祖国、团结友爱、遵守纪律的优秀品质和集体主义精神。

（一）开始热身部分

教师用生动的语言引导学生，使学生兴奋进入课中。除了集合整队，师生问好等常规外，还安排队列练习，接着以唱游的形式开始，充分调动学生的学习热情。以新颖，优美的热身操做准备活动，打破传统单调的跑步，做操套路，吸引学生主动，积极练习，符合低年级学生天真，活泼好动的天性。

（二）学习提高部分

本课采用情景化教学，是围绕在30米加速跑和投准为主教材的前提下，把毽子的使用贯穿到课的始终，充分发挥“一毽多用”的功能。本课的基本部分除了安排教学计划中所定的高抬腿跑和30米加速跑内容外，还穿插毽子等多种有趣的游戏，提高学生学习的积极性，使他们充分体会到玩中学，玩中练，玩中体验体育课的情趣所在。从而进一步协调学生上、下肢力量，培养学生的力量、速度、协调等等能力。另外，通过让学生自主学习，合作学习，探究学习，小组成员之间相互启发，相互帮助，从而初步掌握高抬腿跑和加速跑的基本方法，使得学生在小组配合中充分发挥聪明才智和创新能力。

（三）整理恢复部分

在优美的旋律中师生共舞，达到身心放松的目的，让学生在轻松愉快的气氛中结束本课。

- 1、预计大部分的学生能初步掌握原地高抬腿和行进间高抬腿跑的方法，学会跑的正确姿势。
- 2、预计本课学生的运动强度为中等，最高心率为150次/分左右，平均心率120—130次/分。
- 3、练习密度为40%左右。

1、把音乐带进体育课堂，并贯穿整堂课的始终，使学生在音乐的伴奏下，有节奏、心情舒畅地进行练习，放松，进一步提高活动能力，达到健康身心的目的。

2、根据教材内容做到“一物多用”，场地布置合理，器材使用得当。

《30米加速跑》说课稿2

我本节课要讲的内容是五年级《加速跑》，我首先对教材进行了分析 本节课教学内容的设计适合水平三阶段的学生认知能力较强、活泼好动、好思考的生理及心理特点。快速跑是提高学生跑的能力的重要教材。通过快速跑练习，能有效发展学生快速启动能力和奔跑能力。本次课一方面着重发展加速跑和快速启动的动作要领，另一方面也进一步发展学生快速奔跑的能力。

本节课的教学对象是五的学生，自控能力及认知能力较水平二的学生有了很大的提高，但仍具有好动、好玩、好思考等特点，但学习新知识速度快、模仿力强，学生通过以前的教学已经初步掌握了跑的动作要领，已经具备了一定快速跑的能力。但多是模仿或自发形成的，对技术要领还未形成较正确的理解，学生喜欢新颖的、有一定难度的、多人或集体参与的活动，有较强的表现欲望，注意力不太稳定，具备一定的探索知识、自主创新的能力。

1、认知目标：通过教学，使学生知道加速跑中的快速启动的重要性。

2、技能目标：通过教学，使90%以上的学生初步掌握加速跑和加速速跑启动的要领，10%左右的学生能在老师指导下完成启动基本动作。

3、情感目标：通过教学，发扬学生互相学习及团结协作的精

神；通过“种瓜得瓜，种豆的豆”的游戏，让学生体会团结合作和竞争；培养学生积极参与体育活动，自觉锻炼的良好习惯。

本节课采用的教学方法有：

1、示范讲解法

2、游戏竞赛法

本课的重难点是让学生掌握加速跑的技能，跑是比较枯燥的活动方式，为了不让学生感觉到枯燥，我在教学中采取的方法是把学生的注意力转移到游戏上去，让学生在不知不觉中，在问题思考过程中完成练习。

体委整队——检查人数——安排见习生——提出本节课要讲的内容：

1、自然跑（5分钟）蛇形慢跑（强调摆臂。）

2、准备活动热身操（6分）教师带领做，为了减少枯燥和集中注意力：我采取男生喊1—2个8拍口令，女生接3—4个8拍的口令。在提出要求同时加入适当的语句。使学生感觉到比赛的味道。（看谁喊得响亮）使学生注意力集中。

3、加速跑（15分）教法：教师讲解示范并提出注意事项如下——学生练习1次——教师观察纠正错误——学生练习2次——展示（每排选择两名同学进行展示。）

动作方法：站立式起跑，争取以最快的速度将跑到终点。

队形：体操队形散开为了增加练习次数，学生站成4排横队进行练习。

要求：

- 1、做动作时蹬摆配合协调，上体不要过分前倾和后仰
- 2、行进间跑时要掌握好动作节奏，手脚配合要协调
- 3、跑时放松、自然、注意正确姿势，学会用前脚掌跑
- 4。游戏（10分）“种瓜得瓜，种豆得豆”教师讲解规则学生分4组利用刚学加速跑知识进行比赛，体会加速跑。（讲解规则的时候：教师示范一次。
- 5、小结放松（4分）放松：本节课主要是以跑为主的学习，所以在课的最后我采取以静为主，教师引导让学生体会放松。

具体操作：队形体操队行站好要求：立正姿势

讲解：

- 1、闭眼、上体放松、吸————呼反复5—6次慢慢睁开双眼
- 2、身体前倾——————手臂不要用力晃肩让手臂自然摆动
- 3、双手叉腰、单腿提起、大腿带动小腿晃动、

小结：改变传统的教师一人总结的方法，让学生展开讨论、先谈一谈自己的学习收获与体会，老师最后再加以总结并提出期待（希望以后你们能多多跑动。）后宣布下课，师生再见。

加速跑教学设计篇三

各位老师：上午好！

1. 教材特征

50米快速跑是水平三的教学内容之一，它在人们日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值，也是每个人都具有的自然活动能力。一个正常的学生不用教，其自身已经具有一定跑的能力和实践经验，尤其是五年级学生。所以本课通过多种方式的练习来发展学生快速反应和奔跑等能力，培养顽强拼搏、团结合作等优良品质。

2. 学习目标

根据新课程的要求，结合教学内容，我确定以下目标：

- (1)、能知道用积极摆臂、加快步频来提高跑的速度
- (2)、能做出50米加速跑的全程动作，做到动作自然、放松、快速
- (3)、能主动参与练习，敢于表达自己的意见，乐意帮助别人。

1. 教之以法，让学生学会锻炼。

即教给学生锻炼方法，从而培养学生自觉锻炼的能力。这是课堂的良好境界，也是新课改的基本要求。

2. 全员参与，激发兴趣。

体育和其它学科有所不同，体育课是要让学生在玩中学，学中玩。为了达到全员参与，必须在学习中激发兴趣，学生充满热情的情况下才能达到。因此，在课堂上我将充分利用个人、小组、全班等课堂教学组织形式，借助游戏、竞赛等教学手段，大大激发学生学习的积极性，使学生身心投入到课堂中去。

3. 调动情绪，适时评价。

在教学中，以育人为本，我抓住一切的评价机会，及时穿插鼓励与表扬、启发，满足成就感的欲望，以吸引学生把思维引到练习中去。学生是学习的主体。在教师评价同时，我还特别注意让学生参与评价，使他们在评价比较中取长补短，博取众长，修正自己的思想以及影响其它同学。同时，也使被评价的学生因得到老师和同学的表扬、肯定，品尝到成功的喜悦，从而以更大的热情向高一级目标迈进。

4. 反复练习，提高技能。

“凡是技术，没有不需要训练的。”中国俗语得好“拳不离手、曲不离口”。这阐明了反复练习的重要性。在课堂上，我不断改变练习形式，避免单一、枯燥、无味，进行反复练习。

1. 激情导入

良好的开端是成功的一半，为了激发学生兴趣，上课伊始，我设计了小游戏导入，学生学习的激情被点燃，学习以下内容便可水到渠成。

2. 培养兴趣，发展能力。

这环节是本节课的主内容，在教学中采用合作、讨论等学习方式。让学生在激烈的活动竞争中学会顽强拼搏，在练习中学会团结互助。本环节设为三部分：1. 直线跑练习；2. 让距跑练习；3. 追逐跑练习。

3. 拓展能力阶段，本环节设计了“勇争第一”游戏把学生学习兴趣推向高潮。

4. 结束部分

加速跑教学设计篇四

尊敬的各位评委、各位老师：

大家好！今天我说课的题目是：水平一、小学二年级教材《加速跑》

在新课程标准实验和体育课程改革中，本着“健康第一”的思想，务实、拓展、探索、创新的思路。根据二年级学生的生理、心理特点和有关故事情景的展开来完成各项教学任务，让学生沉浸在故事的角色中，使被动学习变成主动参与，不断体验的过程。在提出问题，解决问题，自主发展的探索过程中，使每个学生都能体验到成功的满足和快乐，为学生形成终身体育意识打下良好的基础。

奔跑是体育锻炼的主要教材之一，是人体基本活动能力的重点教材。根据二年级学生的特点，通过加速跑这一教学，使学生掌握最简单的奔跑逐步加速的方法，提高学生的奔跑能力；促进学生下肢肌肉、关节、韧带、上下肢协调能力和内脏器官机能的发展。本课的教学，尽量多给学生练习的机会，不过分强调动作的细节，而把教学的重点放在学生跑的动作正确，逐步加速的奔跑能力上。辅助教材安排了听信号快速跑的游戏。

二年级学生的年龄特点表现为思想活跃、活泼好动、兴趣广泛、情绪波动大、注意力集中时间短，好胜心强，模仿能力、表现欲和上进心都比较强。这为本课培养学生的创新能力和实践能力为核心的乐学思路，提供了良好的条件。

- 1、使学生能够乐于参加本堂课的学习，认真完成本课任务。
- 2、能做到上体放松，两臂前后摆动，逐渐加快跑的速度。
- 3、发展学生的思维能力，表现勇于进取的精神。

教学重点:起跑的动作正确,逐步加快跑的速度。

教学难点:逐步加快跑的速度。

针对本课的教学目标和学生的实际,同时遵循“以教师为主导,学生为主体”的现代化教学原则,本课设计了以下教学方法:

1、情景教学法:让学生入境动情,明理知味,用情景激发学生的兴趣,使每个学生在强烈的角色体验中产生浓厚的学习兴趣,获得最佳注意力,从而获得最佳的教学效果。

2、直观教学法:运用挂图展示站立式起跑的动作,吸引学生的注意力,培养学生的学习兴趣,建立所学动作的形象。

3、游戏竞赛法:利用游戏的娱乐性、竞争性、规则性强的特点,精心设计问题让学生产生想象,在思考、领会、比较、体验中掌握动作技术,提高学生的练习兴趣,产生较强的情绪体验,激发好胜心,充分发挥学生主动性和创造性。

“方法是打开知识宝库的金钥匙”。本课在学法上主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。先让学生在尝试练习中发现问题,然后再相互对比,小组研讨中领悟出要领,理解道理。最后通过小组协作和个人练习相结合的学习方法,解决发现的问题,从而促进学生积极主动参与练习,提高学生学习的自主性。做到“授之以鱼,不如授之以渔”

本课以“森林探险”为主线,从“初入情景,再入情景,发展情景,保持情景,延续情景”五个环节展开体育教学。

(一)初入情景:

导入:同学们,大家知道大森林里有哪些凶猛的野生动物吗?(知道)谁能给大家介绍一下呢?以提问的方式调动学生学

习的兴趣，使学生很轻松的进入到预设的情景教学中。在介绍的时候，学生应该能轻而易举的就可以回答出答案，我稍以语言鼓励，效果会更佳。

（二）再入情景：

老师听说我们班的小朋友特别勇敢，你们愿意参加森林探险活动吗？（愿意）森林中险恶重生，在探险之前，我们必须做好充分的准备。根据故事情节，模仿各种小动物，小朋友们跟着老师自由自在地做游戏，从而达到身体各关节的充分活动，激发学生学习的兴趣和参与意识。使他们在“玩中学，在学中乐。”

（三）发展情景：

在森林当中我们遇到了不少困难，就要同学们不断的进行克服。尝试自由练习快速跑：怎么样才能快速的通过自己本组的路线？这时候学生在自我的探索中不断的进行较快速度的练习，达到了自学的效果。

2、教师点出：我们在通过森林时不仅要有比较好的越过障碍的方法，还需要有快速跑的能力，因为教师给每组同学都设计了一条必须通过的路线，那就是快速跑过一条“危险”的长距离障碍。该怎样加速，才能使自己在跑道上跑的越来越快。于是同学们带着不同的表情和动作开始在跑道上奔跑。刚开始，学生自由发挥的动作不一定都正确，这就需要教师的帮助。教师组织学生观看挂图，学生自由模仿站立式起跑，学生在尝试中不知不觉的掌握了动作要领，充分体现了新课程的理念。在学生掌握奔跑动作的时候，让学生对比一下，慢跑、快跑和加速跑有什么不同。通过比较自然了解了加速跑的动作。上肢与下肢的配合会更协调，自然速度就越快。最后通过让学生通过比赛，看谁跑的最快，请4个组中最好的同学出来决赛并发奖。

（四）保持情景：游戏“听信号快速跑”

同学们通过锻炼掌握了探险的本领，教师通过哨声来统一指挥，达到动作的熟练。提问：我们的探险本领已经十分的高强了，让我们比一比谁的本领最强，好吗？教师按照游戏规则，将学生分为两组，分别在布置场景的场地进行，在音乐的伴奏下，开展游戏，最后教师讲评比赛结果。

（五）情景延续

在课的最后部分安排了放松练习，学生在教师的带领下跳起欢乐的《大鼓和小鼓》舞，让学生们跳起来，乐起来，笑起来，调节大脑中枢神经的兴奋，使紧张的肌肉得到放松，从而达到体育课的目的和任务。

在本节课的教学过程中，以《加速跑》为主教材，以听信号快速跑游戏为辅助教材。通过情景的创设，让学生在情景的感染下，激发学习兴趣，获得最佳注意力，从而达到最佳的学习效果。另外，通过利用挂图展示动作吸引学生的注意力，培养学生的学习兴趣，建立所学动作的形象。通过利用游戏的娱乐性等特点，精心设计问题让学生产生想象，在思考、领会、比较、体验中掌握技术，提高学生的兴趣，产生较强的情绪体验，激发好胜心，充分发挥学生主动性和创造性。

加速跑教学设计篇五

本课以新课标的教育理念——“健康快乐第一”为指导思想，以教师为主导、学生为主体，通过教师的引导，学生自主学练，合作探究，培养学生的运动兴趣和进行体育锻炼的习惯。

快速跑是田径运动的基础项目，对田径运动水平的提高，对其他运动项目的发展都有着重要的意义。它的特点是强度大，以最快的速度跑完全程，通过较短距离的跑，来发展快速跑的能力。而在快速跑的起跑姿势中，以蹲距式起跑更能使身

体迅速摆脱静止状态。起跑后的加速跑是尽快加速达到自己的最高速度。通过这种技术的学习发展学生身体基本运动能力，改善中枢神经系统控制、支配肌肉活动的的能力，提高呼吸和心血管功能以及提高学生的审美情趣，培养学生的合作意识和奉献精神，促进学生身心的健康发展。

五年级水平二的学生富有想象，有很强的求知欲和表现欲，模仿能力强，喜欢新鲜有趣的体育活动，对技术要领未形成正确的理解，注意力不太稳定，具备一定得探索知识、自主创新能力。从本年级学生的具体情况看，他们在以往的短跑课学习中，已经掌握一定的动作要领，有了一定的基础。所以，本节课的教学，要注重运用完整技术练习，注意运用游戏等多种方法，营造和谐愉快的课堂氛围，激发学生的学习兴趣 and 积极参与的意识，以达到教法和学法的有机统一，完成既定的教学目标。

认知目标：学生知道短跑时起跑的正确身体姿势和要求；

情感目标：学生在自主学习时能根据的要求，刻苦认真，同学间能互相关心，互相学习。

重点与难点：蹲距式起跑以及蹲距式起跑的衔接

1、讲解法：

结合挂图讲解动作要领，做到语言精炼、讲解适度。

2、示范法：

完整示范，建立概念，动作正确优美。

3、练习法：

采用集体练习、分组练习、评比竞赛等多种方法组织练习。

4、游戏参与法

结合本课特点，采用“双向快速反应跑”“接力跑”等游戏，将教学寓于游戏中，提高学生的学习兴趣。

5、指导、纠正错误法

在学生的练习过程中，通过应用全体与个别指导、纠正错误相结合的方法，引导学生学习规范优美的动作。

1、营造和谐的课堂氛围，让学生在愉悦的环境中，练习动作，提高成绩。

2、采用开放式教学手段以及诱导性提问，引导学生主动思考，勤于练习。

3、采取由简到繁、循序渐进的方法，剖析解决教学的重点和难点。

4、不断启发、积极诱导，鼓励学生大胆、果断、勇往直前。这样，既锻炼了身体，又培养了学生的意志品质。

遵循人体生理机能活动的变化规律，依据本课的目标，教学程序分为：开始部分（课堂常规）、准备部分、基本部分（课的主要内容）、结束部分。

1、开始部分

集合整队，清点人数，宣布课的内容。

2、准备部分

（1）韵律操

（2）活动各关节

3、基本部分

(1) 蹲踞式起跑动作技术教学

a□教师讲解、示范蹲踞式起跑的动作方法：

起跑技术包括“各就位”“预备”“鸣枪”(或“跑”)三个阶段。听到“各就位”口令后，两手撑地，双脚前后距离1.5个脚掌前脚距离起跑线1.5个脚掌，后膝跪地，两手放在紧靠起跑线后沿处，两臂伸直，肩与起跑线平行，两手间隔比肩稍宽，四指并拢和拇指成八字形支撑，两脚左右间距大约15cm□或一脚长)。颈部自然放松，两眼视前下方约40~50厘米处，注意听“预备”、“跑”的口令。

b□教师指导，带领学生做练习。

c□分组练习：

全班分成四组依次进行做练习

d□接力游戏：蹲踞式起跑接力赛

e□展示与评价：

自我展示和集体展示，提倡自评、互评和教师评价。

(2) 选择游戏

选择学生有兴趣的游戏进行、激励学生学习。

4、结束部分

(1)、整理队伍，散开。

(2)、放松跳练习，调整呼吸。

(3)、小结布置课后作业和下次课的内容。

(4)、下课，师生再见。组织学生收拾体育器材，如数归还。

文档为doc格式